

דף תרגיל 'האם אהבת אותי?' - שיעור 2 וידאו 8

דף תרגיל 'האם אהבת אותי?'

הי, אני שמחה שהגעת לכאן לתרגיל החשוב הזה.

קח/י לעצמך מינימום 15 דקות של שקט עם עצמך, כיבוי הניידים וכל הסחות הדעת

ענ/י על השאלות הבאות:

1. האם הוא/היא אהבו אותי כשנפגשנו? במשך כמה זמן לדעתך נמשכה האהבה הזו?

2. לאהבה יש ערוצי ביטוי שונים - איך האהבה הזו באה לידי ביטוי:

פעולות _____

מגע ומיניות _____

מתנות _____

מילים ואמירות _____

פרגון _____

כדי ללמוד ולהבין יותר על ערוצי הביטוי השונים של אהבה

והדרכים בה אנחנו מבטאים אהבה ומרגישים אהובים,

ממליצה מאד לקרוא את הספר Gary Chapman / Five Languages of Love

דף תרגיל ' האם אהבת אותי? ' - שיעור 2 וידאו 8

3. מהאפשרויות הבאות מה הכי נכון לדעתך?

מעולם לא הייתה אהבה

האהבה השתנתה

האהבה לא הספיקה יותר

האהבה נשחקה והפסיקה

4. באיזה אופן הוא/היא הכי אהבו אותי בתקופה היפה שלנו?

איך הכי מדויק לתאר את האהבה הזו -

אהבה רומנטית/תשוקה

אהבה זוגית

אהבה חברית

אהבה אכפתית

אחר _____

5. מה הכי לא הסתדר בינינו? מה הייתה הסיבה המכרעת שהובילה לפרידה?

6. האם אחת או יותר מסוגי האהבה נשארה כל תקופת הזוגיות (ואף אחרי הפרידה)?

אהבה רומנטית/תשוקה

אהבה זוגית

אהבה חברית

אהבה אכפתית

7. בהתאם לכל מה שהבנת עד כה, רשמי/מינימום 3 משפטים שעונים על השאלה האם אהבת אותי? שכוללים את סוגי האהבה שכן היו ואלו שלא, ביטויי האהבה שכן היו ואלו שלא ואת תהליך השינוי של האהבה במהלך הזוגיות והפרידה.

* המלצה - לענות על כל השאלות גם לגבי האהבה שלי לבן/בת הזוג

ועכשיו מוזמנים לשתף כאן בתגובות למטה בתשובה שהגעתם אליה,

חשוב לדעת שהתשובה שלכם יכולה לעשות סדר ולתת הבנה למישהו אחר.

וכמובן מוזמנים לכתוב כל שאלה ושיתוף ונענה בהקדם

שלך, אילת